Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

ENSALADA DE QUINOA Y ATÚN

1 porción

INGREDIENTES

- 4 cucharadas soperas rasas de quinoa, cruda (52 g) o 1 vasito de quinoa cocida (mercadona o marca brillante)
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra (5 g)
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de café de vinagre (2 g)
- 1 lata ovalada de atún, enlatado al natural, escurrido (90 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 1/4 unidad mediana de aguacate, crudo (48 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/4 unidad mediana de pepino, crudo (50 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º El primer paso es cocer la quinoa una vez lavada bajo el grifo, unos 15 minutos aproximadamente. También se puede emplear 1 vasito de quinoa ya cocida. Al mismo tiempo pondremos el huevo a cocer.
2º Cortar las verduras a trozos medianos.
3º Preparar el aliño con el aceite de oliva, vinagre, zumo de limón y miel.
4º Mezclar todos los ingredientes en una ensaladera y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (520 g)	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	7 g	38 g	75 %
H. CARBONO	8 g	41 g	16 %
AZÚCARES	2 g	12 g	14 %
GRASA	4 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	30 %
SODIO	86 mg	449 mg	19 %